

名师大讲堂



崔广立谈心理

崔广立简介



华南师范大学心理学院访问学者、河南大学心理学硕士、许昌学院教育学院实验中心主任、国家二级心理咨询师、沙盘及绘画心理分析导师、河南省“国培计划”项目培训专家、许昌市首届科普专家、许昌市新长征突击队、许昌学院首届双师型教师、优秀教师、师德标兵、学雷锋标兵、“张丽莉”式优秀教师。

近20年来,从事心理学专业的教学和心理咨询师培训及督导工作,主持和参与省级、厅级课题二十余项,编写著作和教材《心理咨询与治疗》《大学生心理健康教育》《心理学》等。

“金钱”的心理分析(之三)

与金钱密切相关的心理特征,比如我们内心的“富足”与“匮乏”,影响着我们的价值感和消费观,也会在某种程度上决定我们对于财富的获得与掌控状况,以及自身所创造的意义和价值。

在日常生活中,我们不断的培养和强化着这种“富足”或者“匮乏”感,也会影响着孩子的价值感和存在感。而这种对待金钱的紧张、恐惧的态度,这种习惯化了的行为模式,我们也可以称之为对待金钱的“情结”,或者“配得感”。对于“情结”的形成,可以理解为情绪的不断累积而没有得到及时的疏导和释放的结果。

在心理学上,对于情绪的理解,很重要的一条是“情绪与我们需要的满足程度密切相关”。需要及时满足、充分满足,会带来积极、正向的情绪体验和高自尊的自我意识;反之,则会带来消极、负面的情绪体验和低自尊的自我评价。但这么说并不意味着我们所有的需要都要充分、及时满足,尤其是对待孩子的需要,也不是说都要无原则的满足。就如同我们对待情绪的态度,并不是说我们要避免所有的负面情绪,不允许我们或者孩子有消极情绪。情绪其实是无法避免的,所以我们对待负面情绪的态度,并不是一味的否定和压抑,而是要学会允许和接受,疏导和释放。负面情绪的管理策略“在于疏而不是堵”。负面情绪的表达和释放,也如同我们的排泄过程一样,我们允许和接受自己的大小便及时排出。随时随地表达负面情绪而毫无觉察和节制的人,就如同随地大小便一样,不文明、不理智。

当孩子有某种需要的时候,父母的及时满足会带来孩子积极的情绪体验和高自尊的自我意识,因此,在孩子自我意识形成的关键阶段,对于六岁之前孩子的需要,我们要尽量满足。但有时候孩子

会提一些过分的要求,比如想要一个昂贵的玩具,可能会超出我们的消费能力。这个时候孩子其实对于金钱是没有概念的,在他看来,买东西花钱就像我们渴了喝水一样,是很正常的一件事情;而出钱的过程,就像我们从纸抽里抽出纸巾一样,毫不费力。而当孩子的“过分要求”超出我们的承受能力范围之后,我们对于金钱的匮乏和恐惧就会冒出来,随之而来的就会产生一种内心的挫败感,而这种感觉就会让我们对孩子的不合理要求产生一种强烈的愤怒情绪,继而可能就会指责、批评孩子的不合理需要。这个过程甚至会持续很久,指责的话语可能也会口无遮拦。而这些情绪不断流向孩子的过程,对于孩子来说是毁灭性的打击,是对孩子自我意识的不断摧毁。

对于孩子的不合理要求,我们当然可以不去满足,但我们要觉察到我们可能会存在的对于金钱的匮乏和恐惧,这些恰恰是我们需要寻求心理帮助去成长和突破的。当我们能够平和对待孩子的过分要求时,我们就可以平静的拒绝孩子而不会给孩子带来任何心理创伤。我们尊重和理解孩子的所有需要,这一点尤为重要。尊重和理解并不意味着无条件的满足,而是温柔而坚定的拒绝,带有明显的心理边界和个人界限。我们可以拒绝孩子的不合理要求,同时真诚的告诉孩子我们的经济条件无法帮他实现他的任何愿望。我们不带有任何匮乏和恐惧的时候,孩子也不会感受到对于金钱的紧张和匮乏。我们可以和孩子一起,去创造性的满足或者一起动手创造一个替代性物品来满足孩子的要求。而我们和孩子一起动手完成和创造的过程,对于孩子的陪伴,则是最为重要和滋养孩子心身成长的一个过程。

无论是对于我们父母还是孩子,物质的满足固然重要,精神的满足更是弥足珍贵。

怎样写家乡的习俗

景文周,中学高级教师,知名作家、儿童文学作家,作文理论研究专家、中小学作文辅导专家、“全景作文课堂”创始人。曾任《花果山》杂志主编,许昌市儿童文学学会会长、许昌市校园文学学会会长。先后出版《作文技巧》《中小学作文技法40讲》等语文类图书60余本,出版长篇小说《中国男孩》《中国女孩》等。近年来,又潜心长篇生肖童话的创作中,已出版《鼠王国迁徙记》三部曲、《百岁鼠王的荒唐事》等。



我国的风俗习惯很多,诸如除夕熬年夜、春节发压岁钱、清明节扫墓、端午节吃粽子、重阳节登高,以及婚丧嫁娶、庙会、集会等。本次习作让写一下家乡的风俗。怎么写呢?

第一,介绍所写风俗的名称、特点。

和所有作文一样,写有关风俗的习作也应该交代一下所写风俗的名称,比如春节、端午节、庙会、熬年夜、拜年等。如果需要,还要介绍一下这些风俗具有的特点,譬如重阳节登高、清明节扫墓、大年初一拜年等。例如在《九九重阳节》里,开头不仅交代了重阳节的名称之多,还介绍了重阳节的特点:九月初九为重阳节,又称“重九节”“登高节”或“老人节”。在这一天,人们喜欢登高望远、观赏菊花、喝菊花酒、放风筝、吃重阳糕、插茱萸等。又如《快乐的跳坡节》的开头:“跳坡节是我们苗族的传统节日,从每年的正月初一跳至正月十五。”名称:跳坡节;特点:跳坡,而且从正月初一跳至十五。文章简洁明了,清楚明白。

第二,介绍某一风俗的习惯方式。

不同的节日,不同的风俗,不同的民族有不同的习惯,交代某一风俗的习惯方式是写好这次习作的重点。譬如春节,北方往往从腊八就开始了,而中原一般从腊月二十三小年才开始,所以有“二十四,扫房子;二十五,磨豆腐;二十六,去割肉;二十七,杀只鸡;二十八,贴花画;二十九,买坛酒;年三十,包饺子”之说。再譬如南方傣族、阿昌族等的传统文化节日泼水节,大家要用纯净的清水相互泼洒,祈求洗去过去一年的不顺,而且一般要持续三天以上。还有回族的开斋节,家家户户炸馓子、油香等富有民族风味的传统食品,同时还宰鸡、杀羊,做凉粉、烩菜等,互送亲友邻居,互相拜节问候。作者将这些独特的风俗习惯交代出来,使内容和方式一目了然。

第三,介绍风俗的来历。

写家乡风俗的文章,不仅要交代习惯方式,还要介绍风俗的来历。这是因为,某一风俗能传承几千年,说明它历史悠久,交代它的来历,更具有说服力。一般情况下,来历大多与神秘的人物有关,这就构成了故事或传说,介绍来历,习作更有神秘感。例如我国传统的春节,就有这么一个传说:

传说古时候有一种叫“年”的怪兽,头上长触角,凶猛异常,长年深居海底,每到除夕才爬上岸来吞食牲畜,伤害人命。因此,每到除夕这天,村村寨寨的人们都扶老携幼逃往深山,以躲避“年”的伤害。有一年除夕,从村外来了个乞讨的老人。一个婆婆劝那老人赶快上山躲避“年”兽。那老人捋着胡须笑道:“婆婆若让我在家呆一夜,我就能把‘年’兽撵走。”老婆婆就答应了乞讨的老人。半夜时分,“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同:村东头老婆婆家,门上贴大红纸,屋内烛火通明。“年”兽浑身一抖,怪叫了一声。将近婆婆家门口时,院内突然传来“噼噼啪啪”的炸响声,“年”兽吓得浑身战栗,再不敢往前走了。原来,“年”兽最怕红色、火光和炸响。这时,婆婆的家门大开,院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”兽大惊失色,狼狽逃窜了。第二天是正月初一,避难回来的人们见村里安然无恙,十分惊奇。老婆婆忙向乡亲们述说了乞讨老人驱赶“年”兽的经过。这件事很快在周围村里传开,人们都知道了驱赶“年”兽的办法。于是,每年除夕家家贴红对联、燃放爆竹,熬夜的习惯就传承了下来。

这是春节的来历,具有一定的神秘色彩。介绍了来历,习作内容就丰富起来。总之,写风俗的文章重点在写习惯和来历,交代清楚了不同风俗的不同习惯、方式和来历,习作基本上就算完成了。当然,如果在结尾处对某一风俗习惯发表几句看法,或者谈一下自己的感受,习作会更完美。

小故事 大道理

画家对手



在巴黎有两位画家都享有盛名。这两人不相往来,却又密切注意彼此的一举一动,但是两人谁也不服对方。

两人时常在媒体上互相指责批评:“他最近的一部作品,布局一点不协调,简直就是涂鸦。”要不然就是“他的画要么苍白无力,要么乱七八糟,不知所云。”

一次,其中一位画家为了赶上一个国际大展,在工作室中夜以继日地连续画了三天三夜,除了绘

画之外,什么都不闻不问,甚至连吃饭睡觉都在工作室里。

就在作品快要完成的时候,有一位朋友来看他,这时画家正在修饰作品中人物的表情。朋友刚要开口,还没说出半个字,画家忽然大叫出声:“我那个死对头,一定会在这里鸡蛋挑骨头的!”

朋友不解地问他:“你既然知道他批评这个地方,为什么不把他画好呢?”

画家微微一笑回答:“我就是故意为了让他批评才这么画的,如果他不再批评,我的创意也就没有了。”

朋友这才告诉画家他原本要说的:“可是,他昨天因一场意外的车祸去世了。”

画家手里的画笔一下子滑落到地上。

从此,这个画家再也没有独具创意的作品出现了。

(晨小)

哲理:

敌人的存在让我们可以看清楚自己,生活中缺少了对手,就好比在大海上航行却失去了罗盘。

景老师讲作文

